

ПРИЧИНИ І ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Богиня Ю. В., студ. (гр. БТ-71, ФБТ КПІ ім. Ігоря Сікорського)

Анотація. Детально розглянуто синдром емоційного вигорання і симптоми, що поступово з'являються на різних його етапах. Також увагу приділено причинам його виникнення та методам профілактики. Вказано риси характеру, що допоможуть запобігти емоційного вигорання, особливо лікарям та психологам.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, СЕВ, основні етапи, професійне вигорання, профілактика СЕВ.

Abstract. Emotional burnout syndrome and the symptoms that gradually develop at different stages are discussed in detail. Attention is also paid to the causes of its occurrence and methods of prevention. Character traits are shown to help prevent emotional burnout, especially for doctors and psychologists.

Keywords: emotional exhaustion, the main stages of emotional exhaustion, professional exhaustion, prevention of emotional exhaustion.

Вступ. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) - це реакція організму, що виникає внаслідок тривалого впливу стресів (в тому числі професійних) середньої інтенсивності. Йдеться про поступову втрату фізичної та емоційної енергії, що виражається через постійну емоційну виснаженість та фізичну втоми. У людей з СЕВ спостерігається втрата мотивації до якісного виконання роботи, або взагалі небажання працювати, невдоволеність результатами своєї роботи, байдужість до своїх обов'язків. Окрім цього виникає нетерпимість або навіть роздратування у бік родини, колег та друзів.

В.В. Бойко вказує, що емоційне вигорання це специфічний механізм психологічного захисту, що виробляє особа у відповідь на стреси, які травмують її, шляхом часткового чи повного відторгнення емоцій [1].

Аналіз стану питання. Першим це питання підняв у 1974 році Н. Freudenberger, американський психіатр, що спостерігав появу втоми, стану деморалізації та розчарування у робітників психіатричних установ. Вивчення даного явища продовжилися, але в дещо інших сферах зайнятості. Так, досліді Л.М. Карамушка, С. Maslach, Т.В. Форманюка, R.T. Golembiewsky, Л. І. Тищук, Т.В. Зайченкова, В.О. Орла, виявили, що педагогічна діяльність є одною з найбільш емоційно та психічно виснажливих. Вона потребує високого рівня самовіддачі та відповідальності, тому є стресогенним фактором і часто призводить до синдрому емоційного вигорання.

СЕВ також є актуальною темою сучасної психології, психології безпеки, професійної психології — в областях, в яких проводять вивчення І.А. Баєва, Г.С. Нікіфоров, Я.Л. Коломинський. Вченими та психологами з усіх країн досліджується сутність емоційного вигорання, проводиться пошук шляхів для запобігання та виходу з цього стану (Л.М. Карамушка, М. Burish, R.L. Schwab,

Т.В. Форманюк та інші) [2].

На сьогодні, тема емоційного вигорання здається доволі популярною, оскільки не буває людини, яка б протягом життя ні одного разу не отримувала СЕВ. Це пов'язано зі обсягами інформації, що зростають, і нашою постійною потребою реагувати на неї. Якщо в процесі робочої діяльності віддається більше енергії та емоцій, ніж надходить, це призводить до емоційного вигорання. Найчастіше СЕВ отримують люди, що працюють з іншими людьми: лікарі, вчителі, психологи, але відомо, що «вигоріти» може людина, яка зазнала стресів, спілкування з неприємними співрозмовниками, психологічних уражень або яка виконує монотонну тяжку роботу, тощо.

Мета роботи. Метою роботи є розглянути та з'ясувати, що стає причиною синдрому емоціонального вигорання, чим він характеризується та, які профілактичні дії допоможуть його попередити.

Методики, матеріали та результати досліджень. За результатами досліджень було встановлено три основні ознаки СЕВ.

1. Підвищена активність.
2. Особистісна відстороненість.
3. Втрата ефективності та невдоволення.

Фактично, йдеться про те, як розвивається СЕВ, тобто про три етапи. Розберемо ці пункти більш докладно.

На першому етапі людина "загоряється" ідеєю і починає приділяти роботі більшу частину свого часу, відмовляючись від спілкування з близькими, відпочинку, нормального режиму дня і харчування. Іноді це відбувається через перфекціонізм або бажання поліпшити попередній результат, якщо це можливо. Такий підхід не завжди окупає себе, але постійна відмова від своїх потреб призводить до виснаження, яке спершу можна не помічати. Але чим далі, тим менше сил залишається у людини, відпочинок допомагає, але виснаження повертається з продовженням роботи.

Наступний етап – це особистісна відстороненість. Людина продовжує працювати, але робота перестає приносити радість. В емоційному плані відбуваються зміни, які не відразу бувають зрозумілі та прийняті, але емоції стають більш стриманими, стає складніше сприймати критику і пропозиції навіть від друзів, з'являється відчуття нудьги та порожнечі на душі. Якщо справа стосується медичної, навчальної сфер або психології, то пропадає співчуття до пацієнтів. Стає неприємною присутність великої кількості людей поруч, з'являється бажання відокремитися від них і залишитися на самоті. Можуть початися проблеми в сім'ї та зіпсуватися відносини з начальством.

Третім етапом є відчуття власної неефективності. Робота, що спочатку радувала, займає набагато більше часу, ніж раніше. З'являється небажання працювати, може виникнути, навіть, прокрастинація, яка додатково витягує сили. Людина відчуває хронічну втому, яку неможливо прибрати сном або тонізуючими речовинами. Майже не відчуваються емоції, які стають монотонними та сірими, проте виникає відчуття тривожності та невдоволеності собою і своєю працею, з'являються думки про недостатню професійність,

пропадає інтерес до чого-небудь, навіть до діяльності, що була цікава в минулому. Немає бажання розвиватися, будувати плани, спілкуватися з оточуючими. Людина живе за інерцією, без реального бажання жити, з'являється байдужість і цинізм до інших і до того, що відбувається навколо. Псується здоров'я.

Якщо довго не звертати уваги на проблему, вона стане тільки гірше і призведе до серйозних наслідків.

Щодо профілактики СЕВ, більшість джерел рекомендують бути уважнішими до себе і до свого самопочуття, а також:

- Потрібно стежити, щоб співвідношення роботи та відпочинку було розумним: одна з головних причин СЕВ це "отримувати менше, ніж віддавати".
- Варто проводити зміну діяльності.
- Трудоголізм – це так само одна з причин вигорання, варто розуміти, що частина роботи можна і потрібно перенести на потім, і що не в усьому можна бути ідеальним.
- Потрібно навчитися ставитися до своїх помилок і провалів не як до катастрофи, а як до досвіду, який не дозволить допустити їх в майбутньому.
- Не можна «закривати» свої емоції всередині, потрібно давати їм вихід, більше спілкуватися з близькими, при потребі — відвідувати психолога.
- Звичайно, корисним буде вирішити для себе — чи варто заняття тих сил, що на нього витрачаються, можливо, варто рухатися далі?
- Обов'язково налагодити режим дня, більше часу проводити на вулиці, повернутися до фізичних вправ, по можливості - скоротити потік інформації, що надходить.
- Бажано знайти собі хобі або заняття, яке зможе заспокоїти і розслабити. Головне, щоб воно не приносило ще більше напруження.

Дані рекомендації підходять для людей, що отримують СЕВ в повсякденному житті. Але оскільки, як вже йшлося, лікарі та психологи більш схильні до емоційного вигорання, особливо в ситуації, що склалася на сьогодні, ми роздивимось деякі поради для них окремо.

Згідно з статтею Є.Г. Королева, ось кілька якостей, які варто мати лікарю, щоб не отримати вигорання:

1. Доброзичливість - добре, емоційне позитивне ставлення до пацієнта, особиста зацікавленість і допомога у вирішенні його проблем.
2. Відкритість - потрібно намагатись зрозуміти пацієнта, проникнути в його внутрішній світ, відверто повідомляти йому про свої власні почуття, викликаючи з його боку емпатичну реакцію і, тим самим, робити його відкритим для себе.
3. Без оціночне ставлення, у тому числі до тих моральних, етичних норм клієнта, яких він у своїй поведінці дотримується, навіть якщо ви з цими нормами не згодні.
4. Здатність до емпатії, співпереживання, співчуття. Під цією здатністю розуміється вміння проникати у внутрішній світ іншої людини, розуміти його, бачити те, що відбувається з його власної позиції, сприймати світ його очима,

приймати його точку зору як допустиму і правильну.

5. Довіра - віра в його здатність і можливість самостійно впоратися зі своєю проблемою і зміцнювати цю віру в ньому.

6. Вираз особистої турботи про пацієнта [3].

Висновки. У даній роботі ми дізналися більше про ознаки СЕВ і про методи його профілактики. Отже, емоційне вигорання або СЕВ може бути викликане важкою, ненормованою в часі роботою, особливо - роботою з людьми. Відомо, що лікарі, вчителі, психологи часто стикаються з даною проблемою. Емоційне вигорання нескладно впізнати по симптомах, але нерідко люди недооцінюють складність проблеми та важливість її подолання.

Науковий керівник: Гусєв А. М., к.б.н., доцент кафедри ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського

Література

1. Ларин Н.А. — Феномен емоціонального вигорання при межкультурном взаимодействии. // Психология и Психотехника. – 2017. – № 3. – С. 1 - 9. DOI: 10.7256/2454-0722.2017.3.23962 URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=23962

2. Жогно, Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Юрій Петрович Жогно; наук. кер. І. Г. Головська; Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2009. – 21 с.

3. Е.Г. Королева, Э.Е. Шустер Синдром емоціонального вигорання [Практикующому врачу] / Е.Г.Королева, Э.Е. Шустер//Журнал ГрГМУ. – 2007. - № 3. – с. 108-111.